



POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS
COMANDO DA ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR
DIRETORIA DE ENSINO E PESQUISA
ESPECIALIZAÇÃO EM POLÍCIA E SEGURANÇA PÚBLICA



DANIEL VICTOR SILVA

**A SAÚDE MENTAL DO POLICIAL MILITAR: INVESTIGAÇÃO DA
IMPORTÂNCIA, DESAFIOS E ESTRATÉGIAS DE SUA PROMOÇÃO.**

GOIÂNIA-GO

2024

DANIEL VICTOR SILVA

A SAÚDE MENTAL DO POLICIAL MILITAR: Investigação da importância, desafios e estratégias de sua promoção.

Artigo Científico apresentado como exigência para conclusão da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso da Pós-Graduação em Polícia e Segurança Pública pelo Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás, sob a orientação do Prof. Gustavo Caires Neves Magalhães

GOIÂNIA-GO

2024

A SAÚDE MENTAL DO POLICIAL MILITAR: Investigação da importância, desafios e estratégias de sua promoção.

THE MENTAL HEALTH OF MILITARY POLICE: Investigation of the Importance, Challenges, and Strategies for its Promotion.

Daniel Victor Silva
(Prof. Gustavo Caires Neves Magalhães)

Resumo

O estudo tem como objetivo principal analisar a saúde mental dos policiais militares, destacando sua relevância, os desafios enfrentados e propondo estratégias para promover o bem-estar psicológico dessa categoria profissional.

A metodologia adotada compreendeu uma abordagem mista, envolvendo análise de dados estatísticos relacionados à saúde mental dos policiais, bem como a realização de entrevistas e questionários para compreender a percepção subjetiva desses profissionais em relação aos desafios enfrentados e às estratégias existentes de promoção da saúde mental.

Os resultados revelaram uma alta incidência de problemas de saúde mental entre os policiais militares, relacionados a fatores como estresse ocupacional, exposição a situações traumáticas e falta de apoio psicossocial adequado. Além disso, constatou-se que as estratégias existentes, embora presentes, muitas vezes não são eficazes ou acessíveis a todos os membros da corporação.

Diante desses achados, as considerações finais destacam a necessidade urgente de implementação de políticas e programas específicos voltados para a promoção da saúde mental dos policiais militares. Propõe-se a criação de medidas preventivas, suporte psicológico contínuo e aprimoramento das condições de trabalho, visando melhorar o bem-estar emocional desses profissionais tão essenciais para a segurança pública. Este estudo oferece insights cruciais para a implementação de práticas efetivas que promovam a saúde mental e a qualidade de vida dos policiais militares.

Palavras-chave: Saúde mental; Policial militar; Estratégias de promoção; Desafios ocupacionais; Bem-estar psicológico.

Abstract

The study aims to analyze the mental health of military police officers, emphasizing its relevance, the challenges faced, and proposing strategies to promote the psychological well-being of this professional category. The adopted methodology involved a mixed approach, incorporating the analysis of statistical data related to the mental health of police officers, as well as conducting interviews and surveys to understand the subjective perception of these professionals regarding the challenges faced and existing strategies for promoting mental health.

The results revealed a high incidence of mental health issues among military police officers, linked to factors such as occupational stress, exposure to traumatic situations, and a lack of adequate psychosocial support. Additionally, it was found that existing strategies, while present, are often ineffective or inaccessible to all members of the force.

In light of these findings, the concluding remarks emphasize the urgent need for the implementation of specific policies and programs aimed at promoting the mental health of military police officers. The proposal includes the creation of preventive measures, continuous psychological support, and improvements in working conditions, aiming to

enhance the emotional well-being of these professionals essential to public safety. This study provides crucial insights for the implementation of effective practices that promote the mental health and quality of life of military police officers.

Keywords: Mental health; Military police; Promotion strategies; Occupational challenges; Psychological well-being.

1 INTRODUÇÃO

A Saúde Mental do Policial Militar emerge como um tema de suma importância no cenário contemporâneo, demandando uma análise aprofundada de seus elementos constitutivos. A crescente complexidade das demandas da profissão militar, aliada aos desafios enfrentados no cotidiano, levanta questões cruciais sobre o bem-estar psicológico dessa categoria profissional. Este trabalho visa empreender uma investigação abrangente sobre a saúde mental dos policiais militares, focalizando na importância do tema, nos desafios enfrentados e nas estratégias destinadas a promover seu bem-estar psicológico.

O desafio central que norteia esta pesquisa é compreender a complexidade da saúde mental do policial militar, considerando os fatores intrínsecos à profissão que impactam diretamente o equilíbrio psicológico desses profissionais. Diante do cenário marcado por estresse ocupacional, exposição a situações traumáticas e escassez de recursos psicossociais, torna-se imperativo investigar de que maneira esses elementos se interrelacionam e afetam a saúde mental dos policiais militares.

A relevância deste estudo reside na necessidade premente de abordar a saúde mental dos policiais militares, uma vez que a estabilidade emocional desses profissionais é fundamental para o desempenho eficiente de suas funções e, por conseguinte, para a segurança pública. A compreensão aprofundada dos desafios e das estratégias de promoção da saúde mental pode subsidiar a formulação de políticas e práticas mais eficazes, contribuindo para a qualidade de vida desses agentes e, por extensão, para a sociedade que depende de seus serviços. O Policial Militar por ser um trabalhador sujeito a longas jornadas de trabalho,

situações onde o nível de estresse e de risco são incomuns, por serem pessoas subordinadas à hierarquia e disciplina, entre outros fatores que fazem com que o mesmo tenha uma carga emocional e física que o trazem problemas psicológicos, fisiológicos e até mesmo sociais, necessitam de um acompanhamento maior em relação à maioria das atividades laborais na sociedade. Portanto diversos são os motivos que fazem com que este profissional necessite de uma atenção diferenciada, entre eles podemos citar por exemplo o alto nível de estresse e trauma, a atividade policial é inerentemente estressante e expõe os agentes a situações traumáticas com frequência, como violência, confrontos armados e testemunho de sofrimento humano. Esse ambiente de trabalho pode levar a transtornos mentais como o estresse pós-traumático, ansiedade e depressão. O acompanhamento psicológico regular ajuda a identificar e tratar esses problemas precocemente, garantindo a saúde mental e a qualidade de vida do policial. A exigência física elevada, o trabalho policial muitas vezes requer uma condição física excelente para o cumprimento de suas funções, como perseguições a pé, controle de distúrbios e manuseio de equipamentos pesados. Um acompanhamento físico regular assegura que os policiais mantenham uma boa forma física, o que é essencial para a eficácia no trabalho e para a prevenção de lesões ocupacionais. A tomada de decisão sob pressão, a capacidade de tomar decisões rápidas e corretas sob pressão é fundamental na atividade policial. O estado mental e físico influencia diretamente essa capacidade. Policiais saudáveis física e mentalmente estão melhor preparados para avaliar situações complexas e tomar decisões que minimizem os riscos para si mesmos, para os colegas e para a comunidade. O impacto na relação com a comunidade. Policiais que estão bem ajustados física e mentalmente tendem a interagir de maneira mais positiva com a comunidade. Isso pode levar a um aumento na confiança e cooperação do público com a polícia, elementos cruciais para o sucesso das atividades policiais e para a segurança pública. A prevenção de comportamentos inadequados, o estresse e problemas psicológicos não tratados podem aumentar o risco de comportamentos inadequados, como uso excessivo da força e decisões éticas questionáveis. O acompanhamento psicológico regular pode ajudar a prevenir tais comportamentos, promovendo uma cultura de responsabilidade e respeito pelos direitos humanos. Em resumo, o estudo e o acompanhamento físico e psicológico dos policiais militares são fundamentais para garantir que estes profissionais possam realizar suas atividades de maneira eficaz, segura e ética, refletindo positivamente não apenas em sua própria saúde e bem-estar, mas também na qualidade da segurança pública e na relação entre a polícia e a comunidade

2 REVISÃO TEÓRICA

O estudo da saúde mental dos profissionais de segurança pública, em especial dos policiais militares, é um campo que tem ganhado relevância nas discussões acadêmicas e políticas públicas. As complexidades inerentes ao trabalho policial, marcado por desafios únicos, colocam esses profissionais em uma posição particularmente vulnerável a questões relacionadas à saúde mental. A análise de trechos extraídos do documento (MINAYO et al, 2011) oferece uma perspectiva importante sobre as multifacetadas questões que afetam a saúde mental destes trabalhadores, podendo ser expandido esse estudo aos diversos policiais militares ao longo do país fazendo as devidas adaptações. Estes excertos lançam luz sobre as conexões entre as condições de trabalho, a sobrecarga física e emocional e o consequente impacto na saúde mental dos policiais. Ao explorar esses trechos, busca-se entender não apenas as causas subjacentes dessa problemática, mas também as possíveis estratégias de intervenção e prevenção que podem ser implementadas para melhorar o bem-estar e a qualidade de vida desses profissionais essenciais à sociedade. Sobre o tema, o estudo “MINAYO, M.C.S. et al.” Saúde mental de policiais no Rio de Janeiro. *Ciência & Saúde Coletiva*, 2011” destaca:

O estudo de (MINAYO et al, 2011) defende que na visão dos policiais operacionais, sobretudo os que compõem o grupo das praças na Polícia Militar (o ciclo mais baixo na hierarquia), os mesmos fatores responsáveis pela sua 'péssima' qualidade de vida afetam sua saúde: ter dois empregos, trabalhar noite e dia, ficar 12 horas na rua tendo comido apenas uma refeição, trabalhar sob pressão, ter que ficar alerta e dormir pouco.”

A referida citação abre uma janela de compreensão sobre as complexidades enfrentadas pelos profissionais de segurança pública no que tange à saúde mental. Dessa forma que se percebe é uma interconexão entre aspectos físicos, psicológicos e socioeconômicos na vida desses profissionais, gerando assim alguns questionamentos como: Que tipo de apoio psicológico é oferecido atualmente aos policiais militares, especialmente àqueles no ciclo mais baixo da hierarquia, e é suficiente para atender às suas necessidades?; Existem programas de prevenção de suicídio específicos para policiais militares? Em caso afirmativo, qual tem sido sua eficácia?; De que forma o estigma associado a questões de saúde mental dentro das forças policiais impacta a disposição dos policiais em buscar ajuda?; Quais barreiras os policiais enfrentam ao tentar acessar serviços de saúde mental, e como essas barreiras podem ser superadas?; De que maneira a exposição constante a situações de

risco, violência e trauma contribui para o estresse ocupacional e o risco de suicídio entre policiais militares?; Como o ambiente operacional específico dos policiais militares, comparado a outras profissões, influencia a prevalência de problemas de saúde mental e suicídio?, entre vários outros questionamentos acerca da atividade inerente dos policiais.

As condições de trabalho, longe de serem apenas um contexto físico, reverberam profundamente no bem-estar psicológico e físico. Isto é particularmente relevante para políticas de saúde ocupacional, que devem considerar não apenas os aspectos físicos da segurança no trabalho, mas também a necessidade de suporte psicológico, gerenciamento de estresse e medidas que assegurem um equilíbrio entre trabalho e vida pessoal.

Este cenário evidencia a necessidade urgente de abordagens integradas no cuidado com a saúde mental dos policiais, envolvendo tanto a prevenção quanto a intervenção. Programas de apoio psicológico, acompanhamento regular da saúde mental, treinamento em resiliência e gestão do estresse, e reformas nas condições de trabalho são estratégias fundamentais para mitigar os riscos e promover um ambiente de trabalho mais saudável e sustentável para esses profissionais.

O trabalho policial, por natureza, expõe esses profissionais a um espectro único de desafios psicológicos e físicos. Estudos recentes têm se voltado para entender as implicações dessas condições de trabalho na saúde mental e bem-estar físico dos policiais. Uma análise particularmente relevante sobre este assunto é encontrada no estudo (NASCIMENTO. et al. 2020). Este estudo aborda de maneira incisiva a questão do estresse ocupacional elevado no ambiente policial e sua correlação com problemas de saúde mental como a síndrome de burnout, ansiedade, e até mesmo ideação suicida. Além disso, o estudo explora como a extensa jornada de trabalho e os turnos alternados impactam comportamentos que podem comprometer ainda mais a saúde física e mental desses profissionais, tais como a adoção de dietas pouco saudáveis, má qualidade do sono e inatividade física. O estudo visa contextualizar a importância dessas descobertas para a compreensão mais ampla dos desafios enfrentados pelos policiais militares e a necessidade de abordagens integradas de saúde e bem-estar nessa profissão, segundo o próprio estudo:

"O trabalho policial é caracterizado por alto estresse ocupacional. Os policiais estão expostos a eventos estressantes agudos e crônicos no trabalho, que podem comprometer o bem-estar psicológico e a saúde física (Lucas et al., 2012; Magnavita & Garbarino, 2013). A exposição a esses eventos pode aumentar a síndrome de burnout, ansiedade e ideação suicida (Miranda & Guimarães, 2016; Taris et

al., 2010; Vancini et al., 2018). Além disso, esse público tem uma jornada de trabalho extensa com turnos alternados, o que pode influenciar o desenvolvimento de comportamentos não saudáveis, como o consumo de alimentos com baixa densidade de nutrientes, má qualidade do sono e alta prevalência de inatividade física" (NASCIMENTO, V.M.S. ET AL. SAÚDE MENTAL E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM POLICIAIS MILITARES DO SERGIPE, BRASIL. MOTRICIDADE, 2020, VOL. 16, N. S1, PP. 136-143).

Estudar este tema de forma aprofundada é crucial por várias razões como por exemplo: **Prevenção e Intervenção:** Compreender os fatores que contribuem para a deterioração da saúde mental dos policiais é fundamental para desenvolver estratégias de prevenção e intervenção eficazes. Isto inclui programas de apoio psicológico, manejo de estresse e reformas nas condições de trabalho. **Impacto na Qualidade do Serviço:** A saúde mental dos policiais não afeta apenas os indivíduos, mas também a qualidade do serviço prestado à comunidade. Problemas de saúde mental podem comprometer o julgamento, a tomada de decisão e a eficácia geral no trabalho policial. **Implicações Sociais e Econômicas:** Problemas de saúde mental podem levar a um aumento no absenteísmo, redução da produtividade e custos elevados com saúde. Estudar essas questões pode ajudar a identificar formas de reduzir esses custos e melhorar o bem-estar geral dos policiais. **Estigma e Cultura Organizacional:** A saúde mental ainda é um tema estigmatizado em muitas profissões, especialmente em ambientes militares e policiais. Uma investigação aprofundada pode contribuir para a mudança dessa cultura, promovendo um ambiente de trabalho mais aberto e solidário. **Bem-estar a Longo Prazo:** Entender as consequências a longo prazo da exposição a ambientes de trabalho estressantes é vital para garantir o bem-estar contínuo dos policiais após a aposentadoria.

Acesso e Utilização de Serviços de Saúde Mental

Justificativa:

O acesso e a utilização de serviços de saúde mental por parte dos policiais militares emergem como fatores cruciais no estudo do suicídio e da saúde mental dessa população. A natureza do trabalho policial, marcada por estresse constante, exposição a eventos traumáticos, e exigências físicas e emocionais elevadas, coloca esses profissionais em risco significativo de

desenvolver problemas de saúde mental, incluindo depressão, ansiedade, estresse pós-traumático, e, em casos extremos, conduzindo ao suicídio.

A importância deste fator reside não apenas na identificação dos problemas de saúde mental, mas, crucialmente, na busca e recebimento de tratamento apropriado. Estudos indicam que policiais militares frequentemente enfrentam barreiras significativas no acesso a serviços de saúde mental, incluindo estigma associado a vulnerabilidades emocionais, falta de confidencialidade percebida, e uma cultura institucional que muitas vezes valoriza a resiliência sem apoio externo. Além disso, a inadequação dos serviços de saúde mental existentes, que muitas vezes não estão preparados para abordar as especificidades do trauma relacionado ao trabalho policial, pode desencorajar a busca por ajuda.

A abordagem deste fator de impacto poderia investigar as seguintes dimensões:

Prevalência e natureza dos problemas de saúde mental entre os policiais militares, enfatizando a conexão direta entre as condições de trabalho e o desenvolvimento de transtornos mentais.

Barreiras ao acesso aos serviços de saúde mental, considerando aspectos culturais, institucionais e pessoais que impedem os policiais de buscar ajuda.

Eficácia e adequação dos serviços de saúde mental disponíveis, avaliando como as intervenções existentes atendem às necessidades específicas dessa população.

Estratégias de melhoria, propondo medidas para aumentar o acesso e a utilização de serviços de saúde mental, incluindo a desestigmatização da saúde mental, treinamento específico para profissionais de saúde mental sobre os desafios enfrentados pelos policiais, e a implementação de políticas institucionais que promovam o bem-estar psicológico.

Através deste foco, o trabalho poderia contribuir significativamente para a compreensão e a melhoria da saúde mental dos policiais militares, oferecendo recomendações baseadas em evidências para a promoção de políticas públicas e práticas institucionais que reduzam o risco de suicídio e promovam o bem-estar geral dessa classe.

METODO

Desenho do Estudo:

Revisão integrativa

Local do estudo:

O trabalho será desenvolvido no Comando da Academia de Polícia Militar do Estado de Goiás – Curso de Formação de Praças pela Disciplina, Trabalho de Conclusão de Curso

Crítérios de Inclusão/Exclusão:

Pesquisas qualitativas, quantitativas e/ou revisão de artigos indexados nas bases de dados selecionadas e disponíveis, na íntegra, que não fosse utilizados filtros de datas, que não houvesse restrição de sexo e idade do participante na pesquisa

Estudos que investigassem fatores causadores de suicídios em policiais militares ou militares de outras forças.

Foram excluídos Estudos que incluíram um tamanho amostral de <20; Estudos cujos documentos originais estavam inacessíveis; Estudos repetitivos.

Tempo do estudo

O estudo foi iniciado no dia 26 de janeiro de 2024 e concluído em 08 de abril.

Estratégia de busca

Todas as buscas serão conduzidas sem restrição de idiomas ou datas. Serão pesquisadas as seguintes bases de dados: Portal regional da BVS (Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações)

Estratégias usadas para identificar estudos Estratégia específica para esta revisão

A elaboração da pergunta que serviu de base para a pesquisa e seu título foi fundamentado no método Participantes interventions, comparators, outcomes, and study design PICOS (Wright et al 2016). Que foi o facilitador na obtenção de informações precisas no intuito de obter os descritores necessários para a realização da pesquisa.

A estratégia de busca empregada foi uma investigação sequencial dos artigos nas bases de dados eletrônicas Portal regional da BVS E Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações

Os termos utilizados nas pesquisas foram extraídos do dicionário multilíngue DeCS/MeSH – Descritores em Ciências da Saúde, que trata-se de uma linguagem única na indexação de artigos de revistas científicas, livros, canais de congressos, relatórios técnicos e outros tipos de materiais, bem como para busca e recuperação de temas da literatura científica a partir de fontes de informação disponíveis na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), como a LILACS, MEDLINE, entre outros. Considerando as seguintes palavras: ‘Suicídio’ OR ‘Suicidio’ OR ‘Suicide’ AND ‘Polícia’ OR ‘Policia’ OR ‘Police’ OR ‘Policiais’ OR ‘Agentes para Cumprimento das Leis’ AND ‘Militares’ OR ‘Personal Militar’ OR ‘Military Personnel’ OR ‘Pessoal das Forças Armadas’ OR ‘Militar’ OR ‘Pessoal da Força Aérea’ OR

‘Pessoal do Exército’ OR ‘Submarinistas’ OR ‘Fuzileiros Navais’ OR ‘Pessoal da Marinha’ OR ‘Marinheiros’ OR ‘Soldados’ OR ‘Guarda Costeira’ OR ‘Paramilitares’

Descrição dos passos da revisão

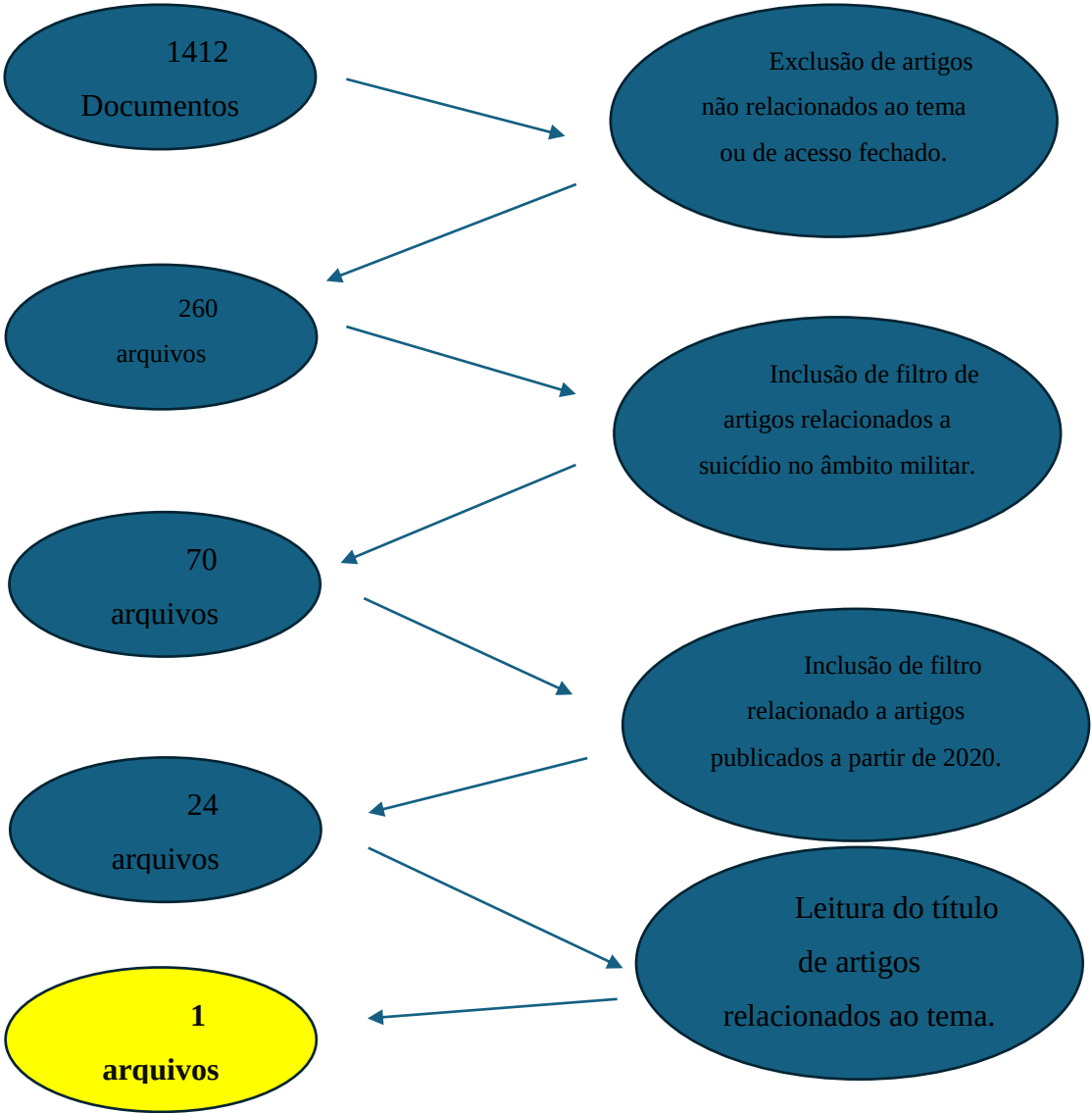
Os artigos foram selecionados hierarquicamente pelos elementos: título, resumo, disponibilidade completa na forma livre do texto, duplicação e aplicação dos critérios de inclusão e exclusão. Os autores dos estudos analisaram os dados observando-se a pergunta da pesquisa e os tipos de estudo sendo um o analisador e o outro o revisor de forma independente. A primeira análise se deu com base no título e resumos e em uma segunda etapa os estudos foram lidos e avaliados na íntegra

Na primeira fase verifica-se se cada estudo encontrado cumpre os critérios para inclusão, posteriormente foi realizada o cruzamento dos dados pelos dois revisores. Realizada de forma precisa utilizando os mesmos descritores, com o máximo de rigor na busca dos detalhes. O consenso foi definido após discussão entre a equipe de pesquisa.

RESULTADOS

Um total de 1412 documentos eletrônicos foram recuperados por recuperação sistemática de documentos do banco de dados da Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações ao excluir os artigos de acesso fechado e que o tema não estavam relacionados diretamente ao suicídio restou um total de 260 artigos ao incluir o filtro de artigos que versa sobre o suicídio entre agentes militares esse número reduziu para 70 artigos, ao incluir apenas os estudos recentes publicados a partir de 2020 restou 24 artigos e ao realizar a leitura do título resumo apenas 01 artigo foi incluído no estudo.

Figura 1 – Fluxograma de seleção dos estudos



Fonte: Elaboração própria (2024)

Tabela 1 – Artigo selecionado para revisão sistemática.

Autor (Ano)	Abordagem	Objetivos	Discussão/ Conclusão
Strauch; Allan (2022)	Pesquisa qualitativa e quantitativa	Analisar os fatores determinantes associados ao suicídio de policiais de forças de segurança pública, por meio de percepções empíricas, a partir de um estudo realizado no âmbito de trabalho das Forças de Segurança Pública	Diante das análises feitas na pesquisa, 49% já pensaram em suicídio, 6% já tentaram suicídio (o que perfaz 55%), enquanto 45% nunca pensaram nesse ato. Um quadro preocupante, não só pela proporção dessa distribuição percentual, mas também diante de cotejo com literatura.

Fonte: Elaboração própria (2024)

DISCUSSÃO

Segundo o estudo de Strauch (2022), este trabalho investigou as experiências relacionadas ao suicídio dentro de uma Força de Segurança Pública (FSP) coletando dados diretamente de 100 oficiais através de questionários e entrevistas. Isso resultou em uma confiança de 90% e uma margem de erro de 6%. Os resultados destacaram que, apesar de diferentes motivações pessoais para se juntarem à FSP, todos os entrevistados compartilham uma série de experiências e traços, incluindo aspectos familiares, educacionais, religiosos e

profissionais, que influenciam sua saúde mental e bem-estar. A pesquisa revelou que 55% dos participantes já consideraram ou tentaram o suicídio, uma estatística alarmante que reflete tendências semelhantes observadas em outras forças policiais.

As análises identificaram variáveis significativas relacionadas à família, felicidade, depressão, comportamento no trabalho e experiências de vida que estão associadas à ideação suicida e tentativas de suicídio. Esses achados sugerem que o risco de suicídio entre os policiais é influenciado por múltiplos fatores, incluindo o ambiente de trabalho e o bem-estar pessoal.

Este estudo enfatiza a necessidade de iniciativas de saúde mental direcionadas a esses profissionais e recomenda a implementação de suporte especializado para aqueles com tendências suicidas. Além disso, propõe que ouvir as histórias de policiais que superaram pensamentos suicidas pode oferecer insights valiosos e apoio para seus colegas.

No entanto, a pesquisa também reconhece suas limitações, como a exclusão de perguntas sobre a busca de ajuda médica após pensamentos ou tentativas de suicídio e a dificuldade de generalizar os resultados para outros contextos. Apesar desses desafios, o estudo contribui para o debate sobre o suicídio, sugerindo que novas pesquisas em diferentes áreas e com outros profissionais podem oferecer estratégias mais eficazes para combater esse problema na sociedade.

CONCLUSÃO

A problemática do suicídio no âmbito policial militar exige uma análise cuidadosa e multidimensional, dada a complexidade dos fatores que contribuem para este fenômeno. A natureza do trabalho policial, inerentemente estressante e exposta a riscos e traumas frequentes, somada às condições de trabalho muitas vezes precárias, como longas jornadas, pressão constante e estigma associado à busca por apoio psicológico, cria um ambiente propício para o desenvolvimento de problemas de saúde mental. Estes, por sua vez, podem levar à ideação suicida e, em casos extremos, a tentativas de suicídio. Portanto, a elaboração de estratégias eficazes para combater o suicídio entre policiais militares é de suma importância, não apenas para a salvaguarda da saúde e bem-estar desses profissionais, mas também para a manutenção da integridade e eficácia das instituições que representam. Uma

abordagem central deve ser a implementação e promoção de programas de saúde mental específicos para o contexto policial, que abordem tanto a prevenção quanto o tratamento de problemas de saúde mental. Esses programas devem incluir avaliações regulares da saúde mental, terapias individuais e em grupo, e intervenções em crises. A criação de uma cultura organizacional que valorize a saúde mental e a resiliência psicológica é essencial para encorajar a busca por ajuda. A capacitação de policiais e de seus superiores sobre os sinais de alerta de problemas de saúde mental e suicídio, bem como sobre estratégias de apoio, é fundamental. Isso pode ser alcançado por meio de programas de treinamento e workshops regulares, que também devem focar em estratégias saudáveis e gestão de estresse. Combater o estigma associado à saúde mental é crucial. Isso pode ser feito através de campanhas de conscientização, compartilhamento de histórias pessoais de superação e a normalização da busca por apoio psicológico. A liderança dentro das instituições policiais desempenha um papel fundamental ao dar o exemplo e apoiar abertamente o bem-estar mental. É imperativo abordar as condições de trabalho que contribuem para o estresse e a exaustão dos policiais. Isso inclui a revisão de horários de trabalho, a garantia de pausas adequadas, e a provisão de recursos adequados para o desempenho de suas funções. A implementação de políticas que permitam um equilíbrio saudável entre a vida profissional e pessoal também é crucial. As instituições policiais devem garantir fácil acesso a serviços de saúde mental qualificados, incluindo a disponibilização de psicólogos e psiquiatras especializados no atendimento a profissionais expostos a altos níveis de estresse e trauma. A criação de linhas de apoio confidenciais pode oferecer um meio acessível para policiais buscarem ajuda. O monitoramento e a avaliação contínua dos programas de saúde mental e das políticas de apoio são essenciais para identificar suas eficácias e áreas que necessitam de ajustes. Isso também inclui a realização de pesquisas regulares sobre saúde mental dentro do contingente policial para acompanhar tendências e identificar novas necessidades. O combate ao suicídio no âmbito policial militar exige um compromisso contínuo com a saúde mental e bem-estar dos policiais. Implementar estratégias abrangentes que incluem a promoção de programas de saúde mental, a capacitação em saúde mental, a desestigmatização da busca por ajuda, a melhoria das condições de trabalho, o suporte institucional robusto, e o monitoramento contínuo, são passos fundamentais nesse processo. Reconhecendo a complexidade do suicídio como um fenômeno multicausal, é necessário um esforço conjunto entre as instituições policiais, profissionais de saúde, e a sociedade, para criar um ambiente onde os policiais se sintam apoiados para enfrentar os desafios inerentes à sua profissão, reduzindo assim os riscos associados à ideação e tentativas de suicídio.

REFERÊNCIAS

CEREL, Julie *et al.* Suicide Exposure in Law Enforcement Officers. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, v. 49, n. 5, p. 1281-1289, 9 out. 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/sltb.12516>. Acesso em: 8 abr. 2024.

COSTA, Tiago; PASSOS, Fernando; QUEIROS, Cristina. Suicides of Male Portuguese Police Officers – 10 years of National Data. *Crisis*, v. 40, n. 5, p. 360-364, set. 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000570>. Acesso em: 8 abr. 2024.

MINAYO, Maria Cecília de Souza; ASSIS, Simone Gonçalves de; OLIVEIRA, Raquel Vasconcellos Carvalhaes de. Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro (RJ, Brasil). *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 16, n. 4, p. 2199-2209, abr. 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s1413-81232011000400019>. Acesso em: 8 abr. 2024.

PAULINO, F. R.; LOURINHO, L. A. O adoecimento psicológico do policial militar do Ceará. *Revista Trabalho e Sociedade*. Fortaleza, v. 2, n. 2, p. 58-77, 2014. Disponível em: <https://doczz.com.br/doc/57320/o-adoecimento-psicol%C3%B3gico-do-policial>. Acesso em 08.04.2002

SANTOS, Fernando Braga dos *et al.* Estresse ocupacional e engajamento no trabalho entre policiais militares. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 26, n. 12, p. 5987-5996, dez. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-812320212612.14782021>. Acesso em: 8 abr. 2024.

STRAUCH, A. G. N. (2022). Percepções do suicídio em uma força de segurança pública brasileira: Um estudo de caso. Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações Disponível em: https://bdtd.ibict.br/vufind/Record/UNIOESTE-1_18018385578fe95cb86a0efb4cf4c6df. Acesso em 08.04.2002

THOEN, Megan A. *et al.* Agency-offered and officer-utilized suicide prevention and wellness programs: A national study. *Psychological Services*, v. 17, n. 2, p. 129-140, maio 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/ser0000355>. Acesso em: 8 abr. 2024.

WRIGHT B, Marshall D, Adamson I, Ainsworth H, Ali S, Allgar V, et al. Social stories to alleviate challenging behaviour and social difficulties exhibited by children with autism spectrum disorder in mainstream schools: design of a manualised training toolkit and feasibility study for a cluster randomised controlled trial with nested qualitative and cost-effectiveness components (Internet]. Southampton, UK: NIHR Journals Library: 2016 Jan (citado em 11 Mar 2017) (*Health Technology Assessment*, No. 20.6.). Appendix 2, Population, intervention, comparator, outcome, setting for systematic review. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK33B492/>. Acesso em 11/04/2024.